+ Chilango diario

#LaDiaria



Viene, viene... una iniciativa para **arrestar a lxs franelerxs hasta por 36 horas**

P. 02



Empieza el día conversando un chingo con Grecia y Ando. Cada día tenemos un *hashtag* distinto

#ChingoDeSupervivencia



Lomitos y michis comunitarios

Ahora la ley protege y reconoce a esos animalitos que viven en parques y vecindades y son cuidados con cariño por lxs vecinxs **P. 06-07**

FOTO: E.R.

Caliente
caliente.mx
CASA DE APUESTAS OFICIAL





HORARIO	PARTIDOS 18 DE JUNIO			LOCAL	EMPATE	VISITANTE
13:00	R. MADRID	VS	AL HILAL	-371	+500	+850
16:00	PACHUCA	VS	SALZBURG	+165	+250	+154
20:00	SURINAM	VS	MÉXICO	+900	+450	-345

ESTOS MOMIOS, FECHAS Y HORARIOS PUEDEN CAMBIAR EN CUALQUIER MOMENTO. CONSÚLTALOS ANTES DE METER TU APUESTA.

Si apuestas **$1,000** a este **parlay** cobrarías: **$4,341**

*VÁLIDO SÓLO PARA NUEVOS USUARIOS. PERMISO SEGOB DGG/SP/404/97 DIVIÉRTETE RESPONSABLEMENTE. LOS JUEGOS CON APUESTA ESTÁN PROHIBIDOS PARA MENORES DE EDAD. CONSULTA TÉRMINOS Y CONDICIONES EN CALIENTE.MX

Recibe de regalo* $1,000 SIN DEPÓSITO





BAJA LA APP EN caliente.mx



App Store

issuu-downloader.com

Descubre +
Con este QR puedes acceder a las notas completas en nuestra web:



La Diaria



La CDMX aumentará las sanciones contra lxs franelerxs

La jefa de Gobierno, Clara Brugada, enviará al Congreso local una iniciativa de reforma a la *Ley de Cultura Cívica de la CDMX* para regular las actividades de lxs franelerxs y evitar el uso indebido del espacio público. La mandataria dijo que se busca elevar hasta 36 horas de arresto las penas por exigir, coaccionar o intimidar a una persona para obtener un pago por vigilar, estacionar o lavar vehículos. La sanción aumentará en caso de amenazas o violencia y se notificará a la fiscalía capitalina. "Ni las calles principales, secundarias o banquetas están hechas para el control privado de quienes se ostentan como cuidadores o apartan lugares de estacionamiento, ni mucho menos para cometer otros delitos vinculados a esta actividad", aseveró en conferencia de prensa. Anunció que se ofrecerán oportunidades laborales para este sector que "enfrenta condiciones de pobreza, desigualdad y precariedad".

FOTOS: CORTESÍA / SHUTTERSTOCK

EN UN MINUTO | Noticias para comentar con el café

Sheinbaum y Trump hablaron por teléfono durante la Cumbre del G7

La presidenta Claudia Sheinbaum conversó ayer telefónicamente con su homólogo de Estados Unidos, Donald Trump, en el marco de la Cumbre del G7 en Canadá. En su cuenta de X, la mandataria calificó la llamada como "muy buena" e indicó que



el republicano le comunicó que tuvo que "salir de emergencia" por el conflicto entre Israel e Irán. "Coincidimos en trabajar juntos para llegar pronto a un acuerdo en diversos temas que hoy nos preocupan", añadió. Sheinbaum también sostuvo reuniones con otros mandatarios mundiales, entre ellos el primer ministro canadiense, Mark Carney, a quien agradeció la invitación a la Cumbre. Más tarde dialogó con el primer ministro de la India, Narendra Modi, con quien, dijo, se fortalece la relación con México a partir de inversiones destinadas al desarrollo científico y tecnológico. El líder indio señaló que tuvo una "muy buena reunión" con la presidenta mexicana y confió en afianzar los lazos entre ambos países.



El municipio de Neza estrenó 240 patrullas nuevas

La gobernadora del Estado de México, Delfina Gómez, entregó 240 patrullas de última generación a la Comisaría de Seguridad Ciudadana de Nezahualcóyotl como parte de la Estrategia Operativa Oriente, con la que se logró disminuir 44% el robo de vehículos y asegurar 202 armas en los 11 municipios que conforman la zona.



Erick podría impactar en México como huracán 3

El Servicio Meteorológico Nacional (SMN) pronosticó que la tormenta tropical *Erick* toque tierra como huracán categoría 2 entre el miércoles y el jueves en Oaxaca y Guerrero, con la posibilidad de intensificarse a 3 o más. La Marina, el Ejército y Protección Civil activaron el plan DN-III ante la llegada del ciclón.

issuu-downloader.com





Orgulloso Patrocinador

Cámbiate con un HONOR Magic7 Lite **incluido*** + headphones



$650
al mes*

30GB
Redes sociales
ilimitadas*

Más que
números,
personas.

Plan
ORO

Consulta coberturas, tarifas, términos y condiciones en att.com ©HONOR 2017-2025. Reservados todos los derechos. © 2025 AT&T Intellectual Property II, L.P. AT&T y el logotipo del Globo son marcas registradas a nombre de AT&T Intellectual Property II, L.P. y/o sus compañías afiliadas. Todas las demás marcas son propiedad de sus respectivos dueños

issuu-downloader.com



Es falso

que la vasectomía cause disfunción eréctil o disminuya el deseo sexual



FOTO: CUARTOSCURO

#Salud

El Edomex tendrá jornadas gratis de vasectomía sin bisturí

¿Te animas? Te contamos en qué centros de salud, cuándo y en qué horarios



3,267

vasectomías sin bisturí se han practicado en el Edomex en lo que va del año

¿Ya no deseas tener más hijxs? El gobierno del Estado de México invita a los hombres a las jornadas de cirugías de vasectomía sin bisturí que se realizan en centros de salud del primer nivel de atención médica.

En un comunicado, la administración mexiquense explicó que estas jornadas del Instituto de Salud del Estado de México (ISEM) son permanentes y gratuitas. Macarena Montoya Olvera, secretaria de Salud de esa entidad, precisó que la vasectomía sin bisturí es un método anticonceptivo permanente que previene embarazos no planificados.

Destacó que no afecta la vida sexual del hombre y que es un procedimiento seguro y sencillo, pues se realiza en aproximadamente 25 minutos, por lo que no requiere hospitalización. Añadió que durante 2025 se han realizado 3,267 procedimientos de este tipo en diversas jornadas y campañas en el Edomex, siempre con personal capacitado.

Las próximas jornadas serán los días 20 y 27 de junio, en un horario de atención de 08:30 a 13:30. El viernes 20 se realizarán en los siguientes municipios:

- **Metepec:** Centro de Salud con Atención al Adulto Mayor (Av. 1 de Mayo, col. San José La Pilita)
- **Tecámac:** Hospital Municipal (Carretera Libre México-Pachuca Km. 42.5)
- **Villa del Carbón:** CEAPS Mariano Matamoros (Av. Juárez, a 152 metros de la Unidad Jorge Jiménez Cantú)

En tanto que el viernes 27 de junio los municipios que tendrán jornada de cirugías de vasectomía sin bisturí serán:

- **Huixquilucan:** Centro de Salud Huixquilucan (Agustín Melgar 29, Barrio San Juan Bautista, a 100 metros de la Clínica de Consulta Externa del ISSEMYM)
- **Almoloya de Juárez:** CEAPS Dr. Manuel Uribe y Troncoso (Carretera Toluca-Atlacomulco 4.6, col. La Loma)

¿Cómo se realiza?

Según el portal del Instituto de Salud del Estado de México, previa anestesia local, se hace un orificio muy pequeño para extraer los conductos por donde pasan los espermatozoides; estos se separan y obstruyen para impedir el paso del esperma. La recuperación es rápida, sin embargo, se requiere un breve descanso y ciertos cuidados. A los dos días la persona ya puede realizar sus actividades normales, aunque debe evitar esfuerzos y relaciones sexuales durante una semana.

Consejos para acudir a la cirugía

La vasectomía sin bisturí o vasectomía sin corte es un procedimiento quirúrgico para la esterilización masculina que se realiza sin incisiones, utilizando en su lugar una pequeña punción en la piel del escroto.

Al no requerir cortes, este método es una alternativa menos invasiva a la vasectomía con bisturí, lo que reduce el riesgo de complicaciones y acelera la recuperación. También es menos dolorosa, ya que la anestesia local y la técnica sin corte minimizan el dolor postoperatorio. Además, los pacientes suelen experimentar una recuperación más rápida en comparación con la operación tradicional.

Si estás interesado en este procedimiento gratuito, toma en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Acudir completamente rasurado de la región testicular
- Ir acompañado
- Vestir ropa cómoda y calzoncillo ajustado
- Disponer de al menos 48 horas para reposo
- No realizar actividades físicas o deportivas tras la cirugía

Para más información, puedes comunicarte al teléfono 722-235-8690, Ext. 64754, del Departamento de Salud Reproductiva del ISEM.

*Texto adaptado para Chilango Diario

issuu-downloader.com

BANORTE

MB100

La guía definitiva de los 100 mejores restaurantes de México 2025



MARCO
BETETA

PALADAR

issuu-downloader.com

Portada



23 millones
de perros existen en todo el país, de los cuales 70% están situación de calle



México es el país
número uno de toda Latinoamérica con mayor población de lomitos callejeros





FOTOS: CUARTOSCURO

#Animales

Perritos y gatitos que viven en la calle ganan derechos

La CDMX ya reconoce a los animales comunitarios, los cuales no pueden ser retirados de la vía pública si son cuidados por lxs vecinxs

Por Edgar Segura*

La Ciudad de México ya cuenta con una nueva categoría legal para reconocer a perros y gatos que, sin vivir en un hogar en particular, forman parte de la vida de los barrios o colonias que habitan y tienen un vínculo con vecinxs que procuran su bienestar. Se trata de los animales comunitarios.

El pasado 2 de mayo se publicó en la *Gaceta Oficial de la Ciudad de México* una reforma a la *Ley de Protección y Bienestar Animal* en la que se establece este concepto para identificar a todo aquel "perro o gato que vive en el espacio público o áreas comunes dentro de una comunidad determinada, el cual es aceptado, alimentado, supervisado y cuidado por un grupo de personas dentro de la misma comunidad".

Al respecto, la directora de la Agencia de Atención Animal (Agatan) de la capital, Ana Villagrán, explicó que este tipo de animales "no forman parte de un entorno familiar, porque no viven dentro de un hogar". Agregó que "tampoco tienen un tutor definido". Sin embargo, "sí forman parte de una comunidad donde varias personas ven por su alimentación, por su vacunación o la atención médico-veterinaria que necesitan".

En entrevista con *Chilango*, la funcionaria explicó el alcance de esta reforma. Asimismo, detalló la manera en que impactará en el bienestar animal, así como las obligaciones que deben asumir quienes actúen como personas benefactoras de animales comunitarios.

No son de la calle, son de la comunidad

Villagrán explicó que "existen muchos animales que desafortunadamente nacen o crecen en la calle". Añadió que "otros son abandonados y se tienen que acostumbrar al entorno y aprender a vivir en la calle". No obstante, el hecho de que estos perros o gatos vivan en la calle no quiere decir que sean "de la calle".

Así, la importancia de esta categoría legal consiste en permitir que los animales comunitarios puedan vivir de forma segura en el entorno donde ya están acostumbrados a recibir cuidados por parte de un grupo de personas que no necesariamente pertenecen a una misma familia u hogar.

Anteriormente, por habitar en el espacio público, los animales podían ser llevados a centros de control canino. En cambio, la reforma a la *Ley de Protección y Bienestar Animal* garantiza que puedan mantenerse donde están arraigados. Pero para ello, necesitan que la comunidad también haga su tarea.

Así puedes convertirte en persona benefactora

Según datos proporcionados por la directora de Agatan, el 90% de los rescates de perros que viven en el espacio público los realiza la propia ciudadanía. En este sentido, la reforma legal también visibiliza y reconoce a las personas de las comunidades que en muchas ocasiones se encargan de cuidar a lomitos y michis.

El artículo 4 de la legislación ahora establece el concepto de "personas benefactoras" de los animales comunitarios. Estas se definen como "aquellas que, dentro de sus posibilidades, proveen a los animales comunitarios de condiciones adecuadas en términos de nutrición, ambiente, salud, comportamiento y estado mental".

Adicionalmente, en el artículo 4 Bis, se establece que quienes se asuman como personas benefactoras de animales comunitarios tendrán la obligación de asegurarse de que estos "porten un collar o pechera de identificación con los datos de al menos una persona de la comunidad".

issuu-downloader.com



Desde 2024, el Registro Único de Animales de Compañía es el mecanismo que acredita la tutela responsable de perros y gatos en la CDMX. Se puede tramitar de manera gratuita y en menos de cinco minutos en la página de internet www.ruac.cdmx.gob.mx



"El animal debe portar un collar o una placa donde diga su nombre, especifique que es de la colonia e incluya los datos de la persona que está al tanto de cualquier notificación", añade Villagrán. Así se podrá evitar que los animales comunitarios sean retirados de su entorno hacia Centros de Control Canino.

Animales comunitarios recibirán atención veterinaria

Entre las obligaciones de las personas benefactoras de animales comunitarios, la ley establece la de brindar "condiciones adecuadas de nutrición, esterilización, ambiente, salud, comportamiento y estado mental".

Se trata de una responsabilidad compartida con las autoridades. La reforma indica que Agatan deberá coadyuvar con una política pública que promueva el trato digno y respetuoso a los animales comunitarios y deberá fomentar una cultura de cuidado, esterilización y tutela responsable.

Al respecto, la directora de la Agencia aseguró que perros y gatos comunitarios podrán acceder a los servicios con que cuenta el gobierno capitalino en la materia: "En manos de esas personas benefactoras es de quien nosotros queremos poner los servicios de la Agencia de Atención Animal. Podrán disponer de programas de esterilización y vacunación. Además, tenemos el Hospital Veterinario de la Ciudad de México, donde podrán atender a los animales a bajo costo", explicó.

Villagrán adelantó que también se propondrá crear una categoría del Registro Único de Animales de Compañía (RUAC) para animales comunitarios. Además, ya se trabaja en políticas para crear, en conjunto con la comunidad, políticas públicas para atender a los perros y gatos englobados en dicha categoría.

"Nosotros tenemos ya programas permanentes de estar generando por alcaldías redes de animalistas. El que tengamos este contacto con la ciudadanía, que por vocación propia se dedica a cuidar animales comunitarios, nos va a ir ayudando a generar un mapa para saber en qué colonias tenemos este tipo de animales y cuántos recursos necesitamos para ellos", indicó la funcionaria.

**Texto adaptado para* Chilango Diario

Chilango radio

Escúchanos en el 105.3 FM, en **chilangoradio.com,**
en tu plataforma de podcasts preferida y en redes sociales









PACHUCA VS FC SALZBURG

Hoy el Pachuca debutará en el Mundial de Clubes y lo hará en un duelo crucial ante el FC Salzburg. El cuadro austriaco es candidato para avanzar a octavos de final y si logra imponerse a los Tuzos tendría una buena ventaja. La plantilla mexicana viene de terminar en cuartos de final en la Liga MX, mientras que los de Salzburgo fueron segundos en su liga.

APUESTA AL PARTIDO		caliente.mx
PACHUCA	EMPATE	FC SALZBURG
+160	+245	+160





AL AIN VS JUVENTUS

La Juventus es otra de las escuadras que se espera tenga un camino relativamente sencillo hacia las clasificatorias del Mundial de Clubes de la FIFA. Los italianos son uno de los mejores planteles de Europa, así que será prácticamente imposible que el Al Ain de Emiratos Árabes Unidos logre hacerle daño hoy en el Audi Field. Ninguno de estos equipos pudo ser campeón en su respectiva liga local.

APUESTA AL PARTIDO		caliente.mx
AL AIN	EMPATE	JUVENTUS
+1200	+540	-477





REAL MADRID VS AL HILAL

La escuadra del Real Madrid no sólo es favorita para ganar el grupo H del Mundial de Clubes y avanzar a eliminatorias, sino también para quedarse con el título. Los Merengues llegan a esta competición tras una temporada donde no consiguieron ninguno de sus objetivos, así que levantar este trofeo sería muy importante. Por su parte, el Al Hilal concluyó su campaña en la Saudi Pro League en la segunda posición. Existe una diferencia futbolística enorme entre estos planteles y se espera que los españoles sean superiores a los sauditas.

APUESTA AL PARTIDO		caliente.mx
REAL MADRID	EMPATE	AL HILAL
-358	+500	+825





INGLATERRA SUB 21 VS ALEMANIA SUB 21

Ha llegado el momento de disputar el último compromiso en la fase de grupos de la Eurocopa Sub 21 y ambos seleccionados nacionales definirán este ombligo de semana quién avanza en la primera posición del bombo B. De momento los dos se encuentran clasificados a cuartos de final y un empate les aseguraría el boleto. En caso de que Alemania gane y Eslovenia también, los ingleses podrían quedar eliminados.

APUESTA AL PARTIDO		caliente.mx
INGLATERRA SUB 21	EMPATE	ALEMANIA SUB 21
+145	+230	+165

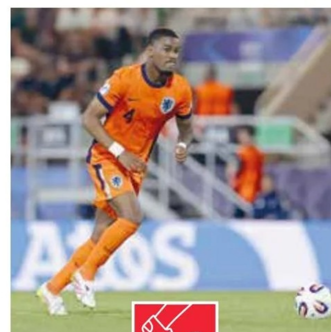




MANCHESTER CITY VS WYDAD CASABLANCA

Pasamos al bombo G de este certamen internacional, donde hay dos equipos que deberían avanzar a la siguiente ronda sin inconveniente y uno de ellos es el Manchester City. Los británicos debutarán en el Lincoln Financial Field contra el Wydad Casablanca de Marruecos, un rival que no debería suponer mucha complicación.

APUESTA AL PARTIDO		caliente.mx
MANCHESTER CITY	EMPATE	WYDAD CASABLANCA
-3300	+1250	+6600




PAÍSES BAJOS SUB 21 VS UCRANIA SUB 21

El combinado nacional Sub 21 de Ucrania ocupa la segunda plaza del grupo D con tres unidades, dos más que Países Bajos y Finlandia, pero tres menos que Dinamarca. Los ucranianos podrían mantener su puesto si ganan o, en caso de terminar igualados con los neerlandeses, esperar que los finlandeses no derroten a los daneses, lo cual no es muy probable. Países Bajos todavía no gana en este torneo.

APUESTA AL PARTIDO		caliente.mx
PAÍSES BAJOS SUB 21	EMPATE	UCRANIA SUB 21
-200	+333	+400

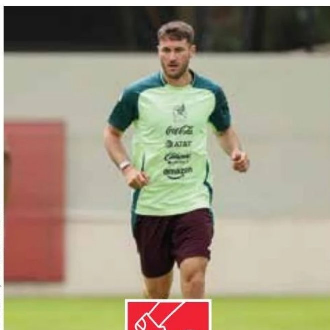
issuu-downloader.com




COSTA RICA VS REPÚBLICA DOMINICANA

La Copa Oro continúa este miércoles con la segunda jornada de fase de grupos y en el A, Costa Rica enfrentará a República Dominicana en el AT&T Stadium de Texas. En la primera fecha, los ticos ganaron contra Surinam por un marcador de 4-3, mientras que los dominicanos perdieron 3-2 frente a México. Los costarricenses partirán como favoritos.

APUESTA AL PARTIDO		caliente.mx
COSTA RICA	EMPATE	REP. DOMINICANA
-193	+330	+500




FOTOS: X / CUARTOSCURO

SURINAM VS MÉXICO

En lo que va de la década, México y Surinam se han cruzado un par de veces. En ambas ocasiones, el conjunto tricolor logró quedarse con la victoria. Hoy les tocará verse las caras en el grupo A de la Copa Oro una vez finalizado el duelo entre Costa Rica y República Dominicana. Los Aztecas vienen de una racha de dos triunfos seguidos y se espera que la extiendan frente a este adversario de Sudamérica.

APUESTA AL PARTIDO		caliente.mx
SURINAM	EMPATE	MÉXICO
+1000	+500	-400




LDU QUITO VS BARCELONA SC

Además de la actividad de selecciones nacionales, en este ombligo de semana se estará disputando este emocionante partido de la Serie A ecuatoriana entre la Liga de Quito y el Barcelona de Guayaquil, dos fuertes exponentes. La plantilla visitante acumula 29 puntos, tres más que los locales. Barcelona no pierde de visita ante este rival desde abril de 2022.

APUESTA AL PARTIDO		caliente.mx
LDU QUITO	EMPATE	BARCELONA SC
-162	+270	+450

Estos momios pueden cambiar en cualquier momento. Consúltalos antes de meter tu apuesta.

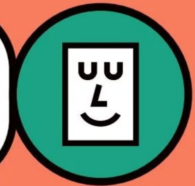
Caliente®
caliente.mx
caliente.mx
LIVE
STREAMING
MÁS DE
56,000
EVENTOS
APUESTA Y VE EN VIVO
NFL, NBA, MLB, LMB, LNBP
LIGA MX, FUTBOL EUROPEO
BOX, TENIS, MMA
Y MUCHOS MÁS.
Recibe de regalo* $1,000
SIN DEPÓSITO
BAJA LA APP EN caliente.mx
*VÁLIDO SÓLO PARA NUEVOS USUARIOS. PERMISO SEGOB DGG/SP/404/97 DIVIÉRTETE RESPONSABLEMENTE. LOS JUEGOS CON APUESTA ESTÁN PROHIBIDOS PARA MENORES DE EDAD. CONSULTA TÉRMINOS Y CONDICIONES EN CALIENTE.MX

issuu-downloader.com

¿*Necesitas un poco de ayuda* para mantener tu *comunidad limpia*?



PÓSTERS AL SERVICIO DE LA COMUNIDAD







1

Corta la página a través de la línea punteada

2

Pega el póster en tu colonia
(con permiso, claro)





3

Observa cómo la gente se hace responsable



QUÉ PRRO ORGULLO <3

Cortesía de PICTOLINE y GRUPO DE AUTOAYUDA DE DIBUJO

issuu-downloader.com

DECEPCIONAS A TU PERRITO

CADA QUE NO RECOGES SUS HECES




POR UNA COMUNIDAD LIBRE DE POPÓ



PICTOLINE × GRUPO DE AUTOAYUDA DE DIBUJO

issuu-downloader.com

#Descubre

Pilates para todxs

Por Karla Peckerman*

Los pilates son lo de hoy, en especial la modalidad *reformer*, y en nuestra CDMX hay muchos estudios para practicar

La práctica de pilates *reformer* se ha hecho muy popular de un tiempo para acá y, aunque se podría pensar que este servicio sólo se da en lugares ubicados en Roma-Condesa-Polanco, la realidad es que ya encuentras estudios por toda la ciudad. En *Chilango* nos dimos a la tarea de buscar y hallamos varios estudios que podrían quedar mucho más cerca de tu casa.

Pero ¿qué es el pilates *reformer*? A diferencia del pilates tradicional, éste se practica con apoyo de una máquina creada por Joseph Pilates, entrenador alemán que comenzó con la práctica como un método de rehabilitación de prisioneros en la Segunda Guerra Mundial.

Joseph se dio cuenta de que los resortes de los colchones donde descansaban los heridos podrían servir como resistencia, así que con base en ese descubrimiento inventó la máquina *reformer* que les permitía ejercitarse sin tener que levantarse.

Años después, el entrenador emigró a Estados Unidos, fundó su propio estudio en Manhattan (Nueva York) y escribió los manifiestos del pilates. Hasta antes de su muerte, el 9 de octubre de 1967, Pilates continuó ejercitándose con la *reformer*, demostrando que es un método para todxs. Y entonces, ¿dónde puedes practicarlo?



Nezahualcóyotl

Fénix Studio

El estudio tiene tres opciones de clases y lo *cool* es que no necesitas pagar inscripción.
Dónde: Boulevard Bosque de Las Naciones 107, col. Bosques de Aragón
Horarios: lun a vie, 07:00 a 11:00 y 16:00 a 21:00; sáb, 09:00 a 16:00
Costo: desde $200 por una clase, hasta $4,000 por clases ilimitadas al mes
IG: @pilatesfeenix



GAM

Ziglo Pilates

Tiene cuatro paquetes de clases, todos con vigencia de 30 días a partir de la fecha de compra, pero también dan clases individuales y una clase muestra.
Dónde: Habana 57, col. Tepeyac Insurgentes
Horarios: lun a vie, 07:00 a 12:00 y 17:00 a 21:00; sáb, 08:00 a 12:00
Costo: desde $250 por una clase, hasta $2,350 por 20 clases
IG: @ziglopilates



Tlalpan

Roze Pilates

Este estudio tiene seis paquetes diferentes de clases y su vigencia es de 30 días a partir de la compra; además es otro de los lugares que no pide inscripción.
Dónde: Calzada del Hueso 921-Local 50, col. Granjas Coapa
Horarios: lun a vie, 07:00 a 11:00; lun a jue, 17:00 a 20:00; sáb, 08:00 a 10:00
Costo: desde $250 por una clase, hasta $3,150 por clases ilimitadas al mes
IG: @pilatesroze



Azcapotzalco

Essence Studio

Aquí hay siete opciones para tomar clases, las cuales se adaptan perfecto a tus tiempos y tienen vigencia de un mes, excepto el plan de seis meses y la anualidad. El lugar tiene un costo de inscripción de $300
Dónde: Membrillo 170, local 4, col. Nueva Santa María
Horarios: lun a vie, 06:00 a 10:00 y 17:00 a 20:00; sáb, 07:00 a 11:00
Costo: desde $280 por una clase, hasta $2,650 por clases ilimitadas al mes o la anualidad por $25,200
IG: @essencestudiomx



Iztapalapa

Pilates Ollin

Ofrecen un periodo introductorio en el que explican el funcionamiento de las camas, bases de respiración y dan nociones de anatomía y análisis postural, además de revisión de lesiones. Para esto se requieren tres clases introductorias con un costo de $900. Una vez pasado este filtro, puedes elegir entre los cuatro paquetes de clases que ofrecen.
Dónde: Tetlepanquetzaltzin 47, col. Ampliación Los Reyes
Horarios: lun a vie, 07:00 a 10:00 y 17:00 a 20:00
Costo: desde $350 por una clase, hasta $2,400 por 12 clases al mes
IG: @pilates_ollin



Álvaro Obregón

Tann Pilates

Tienen clases multinivel, desde principiantes hasta avanzadxs. Además, cuenta con clases para embarazadas y personas de la tercera edad. Hay seis paquetes diferentes que se adaptan a todas las necesidades, con vigencia de 30 días.
Dónde: Avenida de La Paz 57, col. San Ángel
Horarios: lun a jue, 07:00, 08:00, 16:00, 19:00 y 20:00; lun y mié, 17:00; vie, 07:00, 08:00, 16:00 y 17:00; sáb, 08:00 a 10:00; dom, 09:00 y 10:00
Costo: desde $500 por una clase, hasta $3,600 por 24 clases al mes
IG: @tannpilates_mx

FOTOS: CORTESÍA FÉNIZ STUDIO / ZIGLO PILATES / ROZE PILATES / ESSENCE STUDIO/ PILATES OLLIN/ TANN PILATES

**Texto adaptado para* Chilango Diario

issuu-downloader.com

Banamex Presenta:



Disney
EL REY LEÓN

© Disney

SIGUE RUGIENDO EN CDMX
Y TÚ... ¿YA PLANEASTE TU VISITA?

Prepárate para sorprender a tu familia con una función llena de emoción, música y asombro visual. Planea tu visita con anticipación y asegura los mejores lugares para ser parte de esta historia que ha conquistado Broadway, el mundo... y ahora la Ciudad de México.

ELREYLEONELMUSICAL.MX

AEROMEXICO. FR FIESTA REWARDS Cinemex

Boletos en taquilla y ticketmaster.com.mx | TEATRO TELCEL | ocesa

3,6 y 9 MESES sin intereses Banamex

Promoción exclusiva para Tarjetas de Crédito y Débito Banamex. No aplica corporativas. Vigencia de la promoción: Al 31 de agosto del 2025 o (hasta 30 minutos antes del evento) Meses sin intereses exclusivos para Tarjetas de Crédito Banamex en compras a través de ticketmaster.com.mx en eventos operados por OCESA. Monto mínimo de compra para 3 meses: $3,000 pesos, para 6 meses: $6,000 pesos, para 9 meses $9,000 pesos. Para mayor información o aclaración sobre el evento contacta a Ticketmaster por correo electrónico a contactanos@ticketmaster.com.mx; en Twitter @ServicioTM; en Facebook @TicketmasterMexico ó WhatsApp 55 5325 9000 con horario de lunes a sábado de 9:00 a 20:00 horas y domingo de 10:00 a 19:00 horas, hora del centro de México. Consulta más eventos participantes, restricciones y condiciones en https://tmespeciales.ticketmaster.com.mx/microsite/mensualidades/. Horario de la venta sujeta a promotor del evento. Compra de boletos limitada a 8 boletos por Cliente y está sujeto a disponibilidad del evento.

Tarjeta Oro Banamex: CAT PROMEDIO 87.2% Sin IVA. Calculado el 31 de marzo del 2025 y vigente al 30 de septiembre del 2025. Tasa de interés promedio ponderada anual **62.39%**. Comisión por Administración **$1,230** Sin IVA. Tasa de interés anual fija **0.0%** para meses sin intereses. Las Tarjetas de Crédito Banamex son productos emitidos por Tarjetas Banamex, S.A. de C.V. SOFOM ER integrante del Grupo Financiero Banamex. Las Cuentas de Depósito e Inversiones Banamex son productos garantizados por el IPAB hasta por 400,000 Unidades de Inversión (UDIs) por persona y por banco www.gob.mx/ipab. Requisitos de contratación y comisiones en www.banamex.com. La calidad, contenido y/o cambios de productos, servicios, eventos y plataformas es responsabilidad de su proveedor.

issuu-downloader.com



#Entérate

Para chelear a gusto este fin de semana





FOTOS: IG FÁBRICA BUCARELI / CORTESÍA FESTIVAL VINO Y QUESO

En la Ruta Cervecera refrescarás tu garganta en tres lugares distintos, donde podrás disfrutar de bebidas artesanales

Por Alexandra Granados*

¿Qué mejor que una chelita para la temporada de calor? Una excelente oportunidad para disfrutar de esta bebida refrescante es la Ruta Cervecera que recorrerá la Ciudad de México para llevar a cada asistente por un trayecto dedicado a la deliciosa cerveza artesanal.

El recorrido será el 21 de junio, de 11:30 a 16:00, y consta de tres paradas en diferentes establecimientos chilangos: Cervecería Bucareli, Cyprez y Cervecería Morenos.

Para asistir es necesario apartar tu lugar en las redes sociales de la Ruta Cervecera Mx. La entrada cuesta $1,500 por persona y es recomendable reservar lo más pronto posible ya que el cupo es limitado.

La experiencia incluye una cata guiada en los establecimientos, donde cada asistente degustará seis cervezas artesanales de 355 mililitros. En estos lugares también conocerán el proceso de producción, los ingredientes y cómo identificar cada componente de la cerveza.

4,500 personas se estima que asistan a la tercera edición del Festival Cultural del Vino y el Queso en Naucalpan

Apoyo al comercio local

La mezcla a base de malta, lúpulo y levadura es un clásico obligado que cualquiera que se encuentre en la ciudad debe probar, y aunque existen marcas comerciales con buen sabor, esta ruta pone el reflector en comercios dedicados a la elaboración artesanal de la bebida.

Quienes se animen a asistir también apoyarán a que la economía local continúe en auge, ya que conocerán los deliciosos sabores, técnicas y variedades con las que se elabora la chelita chilanga.

La Ruta Cervecera en la CDMX iniciará en la Cervecería Bucareli (Bucareli 80, colonia Centro); continuará por Cyprez (Tonalá 342, col. Roma Sur) y terminará en la Cervecería Morenos (C. de Chiapas 173, col. Roma Norte).

Y habrá ruta del vino en el Edomex

Pero no todo es cerveza, ya que el esperado Festival Cultural del Vino y el Queso 2025 regresará al Estado de México con una amplia oferta gastronómica. La tercera edición del evento es organizada entre el municipio de Naucalpan de Juárez, La Casa del Vino y La Cava de Maja con el objetivo de fomentar la cultura de este fermentado de la uva como parte de un estilo de vida saludable, mientras se brinda apoyo a productorxs locales y nacionales.

La cita es en la Plaza Central del Parque Naucalli, ubicado sobre Periférico, en Naucalpan, del 20 al 22 de junio y en un horario de 10:00 a 19:00.

La entrada es gratuita, aunque se recomienda registrarse previamente en el sitio oficial del evento para acceder a descuentos, promociones, información exclusiva, rifas y sorteos de productos *gourmet*.

¿Qué habrá en el festival del vino?

Durante tres días, más de 100 expositorxs provenientes de la metrópoli y de distintos estados del país ofrecerán una amplia variedad de vinos nacionales e internacionales (España, Italia, Argentina, Francia, Portugal, Croacia y Sudáfrica).

Además habrá quesos hechos a mano provenientes de diferentes regiones, café, chocolates, pan, charcutería, productos *gourmet*, artesanías y gastronomía tradicional mexicana e internacional.

También se programaron catas y degustaciones impartidas por *sommeliers* profesionales, quienes ofrecerán talleres especiales para estudiantes de universidades y escuelas de gastronomía. Las sesiones incluirán teoría y práctica sobre maridaje de vino con queso, pan y otros alimentos.

El festival también será un punto de encuentro cultural con diversas propuestas para chicxs y grandes. En el escenario principal se presentarán artistas como Grupo Morsa, Cuidado con el Perro, Felicia, Shows infantiles con Paula Mena y Joel Rivera Sáenz.

Un país y una ciudad cerveceros

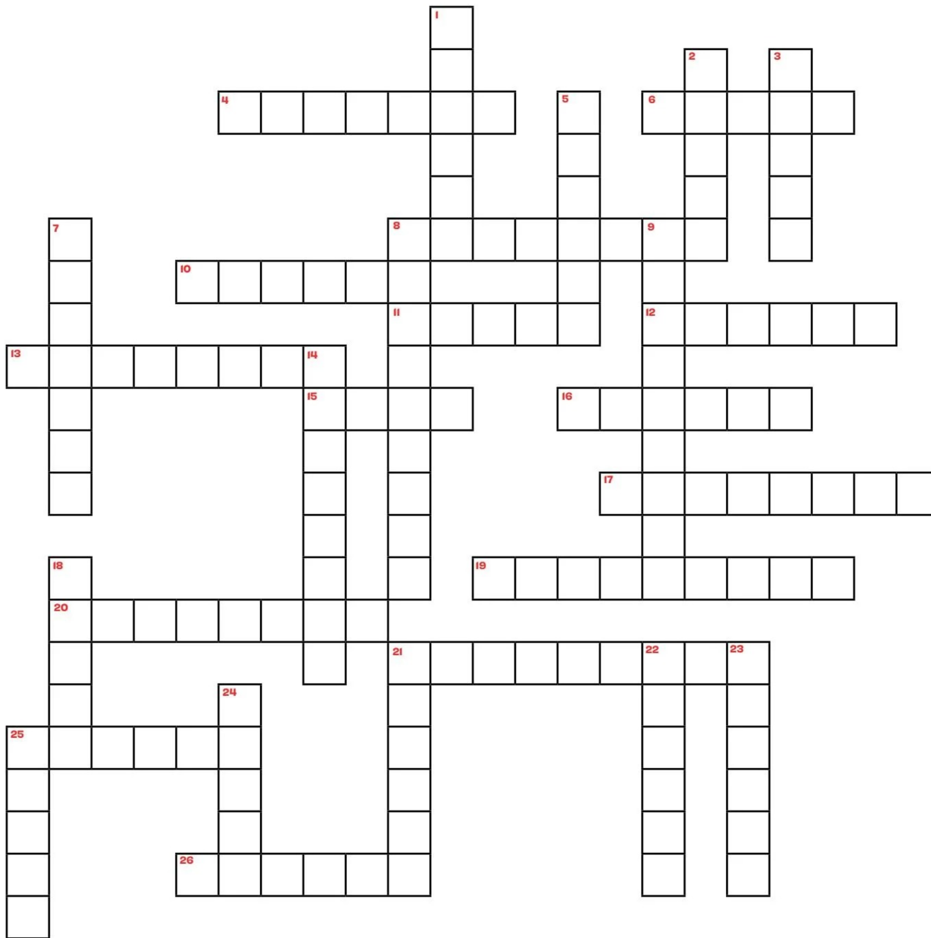
De acuerdo con datos de la Cámara de la Cerveza y de la Malta, en 2021 la producción de la bebida fue de 134.7 millones de hectolitros a nivel nacional. El organismo estima que en la CDMX existen alrededor de 81,500 empleos relacionados con esta agroindustria, además de 43,976 establecimientos dedicados al comercio de cerveza

**Texto adaptado para* Chilango Diario

issuu-downloader.com

Crucigrama

Ocio



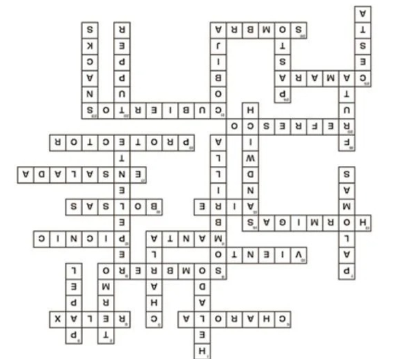
Horizontales

4. Superficie donde se transportan y presentan varios alimentos. / **6.** Expresión que significa que el plan es tranquilo y para despreocuparse. / **8.** Accesorio para la cabeza de ala ancha, se utiliza sobre todo para cubrirse del sol. / **10.** Cuidado con este fenómeno, se puede llevar las servilletas y platos si no los agarras. / **11.** Tela grande de cuadros que se echa al pasto para sentarse y descansar./ **12.** Plan de convivencia con comida en un parque. / **13.** Bichos que llegan a comerse las migajas./ **15.** Pasar tiempo en un entorno natural: al... libre. / **16.** Nunca deben faltar en el pícnic para dejar limpio el lugar: ...de basura. / **17.** Mezcla de verduras, sirve como entrada o aperitivo./ **19.** Cremita para no acabar como camarón: ...solar. / **20.** Bebida burbujeante y de sabor dulce. / **21.** Utensilios con los que se come. / **25.** Componente del celular para sacar las fotos del recuerdo. / **26.** Donde todos quieren estar cuando pega el sol

Verticales

1. Postre que se derrite con el calor. / **2.** Recipiente para llevar el café o agua bien fría. / **3.** Lámina delgada usada para envolver y conservar alimentos, como sándwiches: ...aluminio. / **5.** Plática entretenida mientras las personas botanean. / **7.** Aves que visitan a las personas en el parque cuando hacen un pícnic. / **8.** Objeto plegable, se fija al piso para hacer sombra. / **9.** Spray milagroso contra los mosquitos latosos./ **14.** Dos rebanadas de pan con algo adentro, fácil de hacer y de comer. / **18.** Alimento dulce y fresco, perfecto para botanear y sentirse sano. / **21.** Manta tibia por si refresca el ambiente. / **22.** Recipiente de plástico donde se guarda la comida. / **23.** Comida para picar. / **24.** Piso verde y natural en los parques. / **25.** Canasta donde se lleva la comida, bebidas y botana.

Soluciones



Sudoku

Fácil

7						3		
	1	4		9			7	
	6	9			2	1	5	4
							4	7
4			3	2	7	9		
	5			6	1		3	8
		5	2				9	
2	4	3		5				
			7		8			3

Experto

				8				
		8			7		2	
			2					3
		5	1					
1	3		9		4			
7							1	
3	1		6			9		
		7						4
	9				5			6



Directorio

CAPITAL DIGITAL

Socio Fundador
Gustavo Guzmán
Presidente Media
Eugenio Fernández
VP Comercial
Santiago Pardinas

Editor general:
Saúl Hernández
Editora hard:
Eridani Palestino
Editor soft: Emmanuel Vizcaya
Coeditora soft: Xally Miranda
Diseño: E.R. | Emiliano Delgado
Reportero hard: Alberto Rivera
Redactora hard:
Angela Molina

+Chilango diario

Director general:
Pablo León
Directora editorial:
Cristina Salmerón
Directora de operaciones:
Adriana Paredes
Ventas: ventas@maspormas.com.mx
Editorial: guardia@chilango.com
Distribución: distribucion@maspormas.com.mx
Alianzas e intercambios: alianzas@maspormas.com.mx

MOCTEZUMA & ASOCIADOS MEDIO CERTIFICADO

+CHILANGO, Año I, Número 438, miércoles 18 de junio de 2025. Periódico publicado de lunes a viernes de circulación gratuita, editado y publicado por Más Información con Más Beneficios, SA de CV, calle Juan de la Barrera, No. 112, piso 2, Colonia Condesa, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México, CP 06140, teléfono 55 53 95 08 53, Editor Responsable: Rodrigo Javier Gaspar Sepúlveda. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo: 04-2024-120517160500-101. Certificado de Licitud de Título y Contenido: En trámite. Registro en el Padrón Nacional de Medios Impresos de la Secretaría de Gobernación: En trámite. Impreso por Impresora de Periódicos Diarios, S de RL de CV, Calzada Melchor No. 193 Edificio Torre A Piso 4 Despacho C, Colonia Verónica Anzures, Alcaldía Miguel Hidalgo, Ciudad de México, CP 11300. Distribuido por Más Información con Más Beneficios, SA de CV, Calle Juan de la Barrera, No. 112, piso 2, Col. Condesa, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México, CP 06140

issuu-downloader.com



Rompe el hechizo del aburrimiento con el mejor internet

Agrega
Disney+
a tu plan
Totalplay
desde
$249/mes*



¡Cámbiate ya! • 800 330 1111

*CONSULTA TÉRMINOS Y CONDICIONES DE LA PROMOCIÓN EN TOTALPLAY.COM.MX/PROMOCIONES ·LA SUSCRIPCIÓN MENSUAL DE DISNEY+ ESTÁNDAR ES DE $249, LA SUSCRIPCIÓN MENSUAL DE DISNEY+ PREMIUM ES DE $319

issuu-downloader.com